

Да здравствует правильное питание!

Королева Оксана Викторовна,
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике,
член Федерации Бодибилдинга Бодифитнеса и Фитнеса Санкт-Петербурга,
воспитатель первой
квалификационной категории

Наш ребенок – это наше отражение, который впитывает все, что делают и говорят родители, окружающие близкие люди. В наших руках возможность на собственном примере показать ребенку все плюсы здорового образа жизни, правильного питания и занятий спортом.

Когда я начала заниматься спортом, то столкнулась с множеством вопросов, ответы на которые были противоречивые. Только методом проб и ошибок, набором определенного опыта я смогла ответить на эти вопросы.

Как считать калории?

В счете калорий можно видеть не только ограничения, но и возможности. Например, если вы считаете калории, нет никакого смысла отказываться от любимых продуктов – их можно в разумных количествах вписать в меню и продолжать худеть. Не нужно голодать после шести вечера, отказываться от углеводов вечером и фруктов. При счете калорий пищевой мистицизм становится не нужен.

Это делает более свободным, чем диета со списком продуктов, которые «можно» и всем остальным, что «нельзя». На таких строгих диетах человек чувствует себя голодным и замученным, он постоянно думает о том, что ему категорически нельзя, начинает это хотеть еще больше и в итоге срывается.

Поэтому одна из лучших вещей, которую вы можете сделать для здоровья и фигуры – научиться отслеживать свое питание. Это не придется делать всю жизнь, но несколько месяцев контроля научат вас основам правильного питания, которым невозможно научиться, читая книги, статьи и покупая готовые планы питания со списком продуктов в столбик.

Многих сбивает с толку такое понятие, как энергетическая плотность. Это отношение количества калорий к весу и размеру конкретного продукта. Зелень и овощи имеют низкую плотность. Пятьсот калорий зелени – это целая гора, которую съесть за один раз непросто. А пятьсот калорий шоколада – компактная плитка, которая по сила каждому.

“Вкусные” продукты

Сахар, жир и соль делают еду “вкусной”, раздражают вкусовые рецепторы и стимулируют выброс дофамина и серотонина. Это еда, от которой мы получаем физическое наслаждение. И это заставляет нас хотеть и съесть больше – человек всегда ищет повторения удовольствия. В наш мозг встроена система вознаграждения. Она нужна, чтобы поощрять нас, когда мы делаем вещи, которые помогают выживанию. Именно поэтому вкусная, калорийная еда приносит такое удовольствие.

Исследования показывают, что вредная еда стимулирует систему вознаграждения в головном мозге так же, как это делают наркотики. При отказе человек чувствует себя гораздо хуже — и морально, и физически. Очень часто человек ищет новую «дозу» нездоровой еды уже не для того, чтобы испытывать приятные ощущения, а чтобы не испытывать неприятные.

Натуральное = низкокалорийное

Есть такое понятие “ореол здоровой еды”. Доказано, что продукты, рекламируемые как здоровые и полезные, люди воспринимают менее калорийными, чем их “нездоровые” аналоги.

Это же относится к органическим/эко-продуктам: люди считают, что это делает еду менее калорийной. Полезное оливковое масло льется рекой в полезный салат, а полезный мед столовыми ложками – в полезную овсянку. Полезные орехи и сухофрукты (вместо вредных чипсов) поедаются пачками. Полезный дачный компот пьется литрами вместо “химической” газировки. Мы предполагаем, что “здоровой” еды мы можем съесть больше, но калорий в ней может быть так же много, как и во вредной.

Обезжиренные продукты

Предполагается, что продукт с низким содержанием жира имеет меньше калорий. Но когда мы видим пометку “с низким содержанием жира”, это помогает съесть больше, освобождая от угрызений совести. Так что часто люди компенсируют это количеством.

Мы забываем о том, что съели

Мы не всегда можем точно вспомнить все, что ели в течение дня. Не говоря о том, что многое “неудобное”, вредное, заставляющее испытывать чувство вины, стирается из памяти. Когда участников в одном исследовании просили оценить, сколько они ели, люди нормального веса вспомнили на 20% меньше. А страдающие ожирением вспомнили – на 30-40% меньше реального.

Скрытые калории

Скрытые калории – то, что мы не видим на тарелке. Сюда относятся сахара (их хотя бы можно определить на вкус) и скрытые жиры. Продукты, приготовленные на масле, незаметно добавляют блюду очень много калорий. Мы можем быть искренне уверены, что всего лишь съели немного овощей, но в реальности получили много калорий из масла, на котором они приготовлены.

Глазомер

Нетренированный глазомер дает огромные погрешности. Если вы не представляете себе, как выглядят 100 грамм каждого продукта, вы можете только фантазировать. Кроме того, люди плохо соотносят вес к объему. Чайная ложка и чайная ложка с горкой – разные вещи.

Таким образом, самые разные вещи приводят к перееданию незаметно, даже когда мы думаем, что внимательны к еде. Поэтому шансов питаться интуитивно у человека с плохими пищевыми привычками мало. У кого-то получается, у многих – нет, иначе бы проблемы лишнего веса не было бы.

Что делать?

Простые шаги, чтобы научиться считать калории и вести пищевой дневник.

1. Узнать норму калорий для похудения (в поисковых системах)
2. Узнать норму белков, жиров и углеводов (в поисковых системах)
3. Купить кухонные весы с функцией обнуления тары
4. Скачать на смартфон программу для контроля питания

Самая популярная – fatsecret. Скачайте ее и следуйте инструкциям при установке. Программа сама считает норму калорий, но она использует старые формулы и не учитывает процент жира. Поэтому, если найденные вами цифры и цифры программы отличаются, отредактируйте калорийность в настройках после установки программы.

5. Три дня продолжать питаться обычно, но все взвешивать и записывать

Перед тем, как начать менять свое питание, нужно узнать, что с ним не так сейчас. Это поможет понять все слабые места в вашем питании. Для этого несколько дней взвешивайте и записывайте в дневник питания все, что вы едите – вашу привычную еду. Когда у вас на руках будет дневник за 3 дня, проанализируйте его. Вы уже узнали о белках, жирах, углеводах и можете оценить ваш рацион. Ставьте плюсы или минусы по каждому пункту за каждый день:

Есть ли у вас мясо, рыба, птица, творог в каждом основном приеме пищи? Посмотрите на графу “белки” в программе fatsecret – какая там цифра? Вспомним, что норма белка – около 2 грамм на кг веса тела.

Едите ли вы овощи и фрукты— источник витаминов и клетчатки? Норма — не менее 5 средних овощей и фруктов суммарно в день в любом виде.

Есть ли зерновые продукты 1-2 раза в день— источник минералов, витаминов, клетчатки и углеводов?

Есть ли полезные жиры— оливковое масло, орехи, авокадо и т.п.?

Есть ли рыбий жир— в добавках или в виде жирной рыбы?

В вашем питании **нет продуктов из белой муки, сахара и транс-жиров** — ставим в этом пункте плюс.

Получаете ли вы вашу норму калорий? Сколько вышло, в сравнении с вашей нормой похудения?

Возможно, все ваше питание окажется далеким от правильного. Возможно, проблема в чем-то одном, и если ее устранить, все наладится. Любая система настолько прочна, насколько прочно ее самое слабое звено. Ваша задача — найти слабое звено, часто именно в нем проблема.

- Вы не находите на работе времени пообедать, и вечером наедаетесь калорийной едой из-за сильного голода. Тогда задача — организовать рабочий день так, чтобы находить время поесть.
- Вы привыкли по дороге на работу или домой покупать к чаю пирожные, и это стало привычкой и ритуалом, гарантированным источником приятного. Задача — в работе над привычками. Банально, вам просто нужно ходить другой дорогой или найти некалорийные сладости (протеиновое мороженое или батончики, фрукты, ЗОЖные десерты).
- Вы заедаете сладким скуку или стресс.
- У вас частые встречи в ресторанах, из-за чего вы постоянно переедаете. Тогда ваше слабое звено — здесь, поэтому питание стоит строить вокруг этих ужинов. Пусть это будет самый калорийный прием пищи, который вы запланируете, и все остальные калории будут под контролем. Как вариант, можно научиться выбирать здоровую еду в ресторанах: салаты без заправки, мясо/птица/рыба гриль и овощи без масла на гарнир.
- Вы практически не едите белки — мясо, рыбу, творог — и овощи. И поэтому все время хотите есть. Белки и клетчатка насыщают дольше, продлевают чувство сытости. Поэтому вам нужно придумать, как есть в течение дня больше белка и овощей.
- Вы готовите семье обычную жирную и углеводную еду и на готовку себе нет времени и сил. Возможно, стоит готовить более диетическую еду для всей семьи и делать вкус разнообразнее и насыщеннее с помощью соусов и заправок, которые можно добавить отдельно. Кроме того, в сети огромное количество блогов с рецептами правильного питания, которое не только низкокалорийное, но и вкусное.

6. Планировать питание на день вперед

Вы обязательно должны планировать вашу еду заранее. Не в течение дня, записывая съеденное по факту, не вечером — вспоминая, что вы ели за день, а заранее, на день вперед. Если вы будете записывать по факту и под рукой у вас не будет ничего, кроме булок или печения на перекус, вы уже нарушили вашу диету. Если вы садитесь перед сном подсчитывать ваши белки, жиры, углеводы за прошедший день, может выйти, что у вас большой недобор белка, и вы будете думать, чем и как его добрать.

7. Научиться определять вес на глаз, когда весы недоступны

Глазомер — ненадежный инструмент, но его можно натренировать. Если под руками нет весов (а если вы живете активной жизнью, так будет часто), научитесь сопоставлять объем и вес продукта. Используйте вашу ладонь, как ориентир: сравнивайте с вашим кулаком, ладонью (с пальцами и без), горстью с горкой и без. Так, средний овощ или фрукт размером с кулак — 150 грамм. Приготовленное мясо или рыба размером с ладонь без пальцев — около 100 грамм. Порция жиров размером с большой палец руки — около 20 грамм. Порция приготовленной крупы по площади с ладонь — около 100 грамм.

Из личного опыта: готовьте еду с вечера на день вперед, разделите на 5-6 приемов пищи. Мне помогает в этом термосумка – она сохраняет температуру продуктов. Пейте не меньше 1,5 литра воды в день.

Думайте позитивные мысли, а только такие и приходят, когда вы здоровы и подтянуты.

Будьте здоровы и удачи в ваших начинаниях!

Использованы материалы с сайта <http://www.fitlabs.ru>

